



最近はじめた(もしくは、以前からおこなっている)工夫していることを教えてください

タンパク質を取り、運動を日課に。(ウォーキング、ジョギング、ストレッチ)
食品の原材料をチェックして、買い物をするようにしています。
コロナが来て、免疫力上げるためにも少し高くても免疫力を持つちゃんとした、食物を子ども達に食べさせたいです。
タンパク質を意識して摂取。
野菜をたくさん摂るようにしている。
忙しいので 食べる時間を削って他の用事に充てていたら 栄養失調になって、様々な病を招いたので、忙しくても 食事は摂るように気をつけるようにしている。
塩分を控える。
食事が健康であるためのとても重要なことだと思うので、購入する時には成分表を見るようにすることと三大栄養素の中でも特に野菜を多く食べることにしています。
和食(魚中心)で産地や生産者の意見を目に留めながら日々の献立に役立てている。
体が元気になる食事、色々な病気に対処できる料理に挑戦しています。昔学んだ英語の単語を1日1語思い出しています。
6ヶ月前膝の痛みで骨粗しょう症と診断され、今までの偏食を後悔し今まで飲まなかった牛乳チーズ毎日食するようになり、見事に半年後の診察で骨密度が上がり膝の痛みもなくなり、食生活の大切さを実感しました。しっかり食べて運動する。これを守って生活しています。
年齢も重ねてきて減塩を目指しています。なるべく使用の少ない食品を探しています。
この頃カロリーを抑えたものが増えているのでなるべく使えるようにしたい。
栄養を十分に摂るエネルギー節約する
グループホームで腸内環境ケアに取り組んでいます。感染症ゼロを目指して免疫力アップに励んでいます。
ベジブロスを友人の勧めで始めました。高い栄養効果があるのでいいと思う。緑茶の出がらしを使った緑茶風呂(美肌効果があると言われている)残り湯は洗濯には×
40代で体を壊したのでスムージーをよく作る。学校を卒業したのが昔すぎて(約30年前)人間が古くなってきたので通信課程で大学に2回目の入学をして学んでいる。しかし次々に新しい技術革新があり、人間もどんどん減少して行って、晴れやかに勉強に取り組んでいるわけではない。なんとか希望を作りたい。
美味しいもの甘いものは昼食を少々にしています。ミックスナッツは少しはちみつをかけたものを瓶に入れ、毎日昼食の後に食べます。(認知症に良いとのこと)物忘れ防止とのこと。
発酵食品 こうじ→手作り味噌、玉ねぎ麴。大豆→酢大豆 おから→小麦粉
食=一日一回は納豆、酢を使った料理をバランスよく食べようとしている。
偏った食事をしないでバランスの良い食事を心がける。
手作りできない時は可能な限り栄養バランスの良い弁当を買う。
亜麻仁油、便通が良くなったよう。

最近はじめた(もしくは、以前からおこなっている)工夫していることを教えてください

筋肉の衰えを防ぐために肉を食べること。

三食必ず食べること。なるべく体を動かすこと。

野菜中心の食事を考えタンパクは動物性を少なく植物性を摂取しています。

脂肪は極力制限しています。

野菜を多く摂るように心がけています。できたら油を使わない工夫、おひたしなど茹でる蒸す調理法。

主人がパーキンソン病で口当たりの良い食事をしなければならなく、何を作るにも味付けを甘く優しい食にしている。

同じものばかり食べないでたくさんの野菜を色々と食べていきたいです。

腸活。

便秘予防のヨーグルト、バナナ、プルーン、お腹のマッサージ。

体によいものや安全な食物を出来る限り摂取して元気な老後を過ごすことを心がけています。